



*“A 30 anni la donna è un lupo,
a 40 una tigre, a 50 un drago.”*

Proverbio cinese

La Seconda Primavera:

*il viaggio della
Donna Drago*

Secondo un antico proverbio cinese, a trent'anni la donna è un lupo, a quarant'anni una tigre e a cinquant'anni un drago. Ogni figura rappresenta una diversa espressione dell'energia femminile nel corso della vita.

Il lupo simboleggia l'istinto, la capacità di adattamento e lo spirito di appartenenza. È la fase in cui la donna costruisce il proprio cammino, affronta sfide, crea relazioni, realizza progetti e trova il proprio posto nel mondo. È guidata da una forte energia vitale e dalla spinta a crescere e realizzarsi.

La tigre rappresenta la forza consapevole, il coraggio e l'autorevolezza. In questa fase la donna conosce meglio se stessa, ha acquisito esperienza e fiducia nelle proprie capacità. Non agisce più soltanto per istinto, ma con determinazione e presenza, esprimendo il proprio potere personale con maggiore sicurezza.

Il drago, simbolo sacro nella tradizione orientale, incarna la saggezza, la trasformazione e la piena espressione dell'energia interiore. La donna non ha più bisogno di dimostrare il proprio valore: lo conosce. L'esperienza accumulata nel tempo si trasforma in consapevolezza, libertà e visione. È la stagione della maturità, in cui la forza fisica lascia spazio a una forza più profonda, capace di guidare, ispirare e trasformare.

In Occidente siamo spesso abituati

a considerare i cambiamenti legati alla menopausa come una perdita o un problema da affrontare. La fine dell'età fertile viene frequentemente associata al declino, alla rinuncia o alla diminuzione del proprio valore femminile. Questa visione rischia di oscurare il significato più profondo di una fase che può invece rappresentare un importante momento di crescita e rinascita.

Nella tradizione della Medicina Cinese, la menopausa viene definita la **"Seconda Primavera"**. Una definizione poetica ma profondamente significativa, che descrive **una stagione della vita in cui l'energia femminile cambia direzione e qualità.**

Per molti anni una parte importante dell'energia della donna è stata dedicata ai processi riproduttivi e al mantenimento del ciclo mestruale. **Quando questa funzione si conclude, l'energia non si esaurisce: si trasforma.** Diventa disponibile per nuove forme di espressione, creatività, consapevolezza e realizzazione personale.

La Seconda Primavera non rappresenta quindi una fine, ma **l'inizio di un nuovo ciclo.** Un periodo in cui la donna può riscoprire aspetti di sé che per lungo tempo sono rimasti in secondo piano, spesso nascosti dietro responsabilità, impegni e ruoli sociali. È il momento in cui l'esperienza si



trasforma in saggezza, la sensibilità si unisce alla forza e la capacità di prendersi cura degli altri trova finalmente equilibrio con la capacità di prendersi cura di sé. La figura del drago rappresenta perfettamente questa trasformazione. Nella cultura orientale il drago è simbolo di energia vitale, conoscenza, autorevolezza e capacità di evolvere. La Donna Drago non misura il proprio valore attraverso l'età, l'aspetto fisico o i ruoli che ricopre. È una donna che ha imparato a riconoscere la propria forza interiore e a utilizzarla con consapevolezza. Proprio dall'incontro tra la filosofia della Seconda Primavera, l'esperienza professionale maturata negli anni e la mia passione per le discipline naturali è nato il **Fan Treatment®**, un metodo

originale da me ideato per accompagnare la donna nel delicato passaggio dalla premenopausa alla postmenopausa.

Il nome **Fan**, che in inglese significa ventaglio, non richiama soltanto un oggetto simbolicamente associato alle vampate di calore. Fin dall'antichità, in diverse culture, il ventaglio è stato un simbolo ricco di significati profondi legati ad un passaggio evolutivo. Nell'Antico Egitto, per esempio, era considerato un emblema di vita, protezione e trasformazione, tanto da comparire nei geroglifici e nei rituali sacri come rappresentazione del soffio vitale e del passaggio tra diverse dimensioni dell'esistenza. Ho scelto questo simbolo perché rappresenta perfettamente il percorso della donna nella Seconda Primavera: una fase di trasformazione in cui l'energia si rinnova, la consapevolezza si amplia e possono emergere nuove risorse e nuove possibilità di espressione di sé.



Il Fan Treatment® nasce con l'obiettivo di:

- **accompagnare** la donna durante questo passaggio
- **aiutare** ad alleggerire il peso delle manifestazioni fisiche ed emotive che possono alterare il benessere e l'equilibrio personale;
- **favorire** una maggiore consapevolezza delle trasformazioni in atto;
- **sostenere** il recupero dell'armonia psicofisica e dell'energia vitale;
- **promuovere** una nuova visione della menopausa come opportunità evolutiva e non come limite.

Ogni donna vive questa fase in modo unico e personale. Per questo è importante accogliere la trasformazione con ascolto, rispetto e attenzione, riconoscendo che il cambiamento può diventare una preziosa occasione di crescita.

La menopausa può così trasformarsi in un tempo di libertà, autenticità e rinnovata energia. Non una stagione della perdita, ma una stagione della fioritura. Un momento in cui ciò che è stato vissuto diventa esperienza, ciò che è stato appreso diventa saggezza e ciò che sembrava concludersi apre la strada a nuove possibilità.

La Donna Drago, conserva dentro di sé l'istinto del lupo e la forza della tigre, integrandoli ad una saggezza più profonda e autentica. Questo momento **non è un tramonto, ma la forza gentile della Seconda Primavera.**

Fatma Greggio
Bersani

serendipity.rimini

serendipity.centro.olistico

www.fatmagreggiobersani.it

